



Terapia z lornetką i atlasem ptaków

Ornitologia terapeutyczna

Autorzy: **Piotr Tryjanowski, Sławomir Murawiec**

Depresja, spektrum autyzmu, problemy z pamięcią, stres – o problemach tych słyszymy nie tylko w szkole. Czy obserwacje ptaków mają z tym jakiś związek? Czy ptaki mogą odgrywać rolę terapeutyczną? Na te i inne pytania odpowiedź znaleźć można w opublikowanej niedawno książce pt. *Ornitologia terapeutyczna, o której rozmawiam z jej autorami – prof. Piotrem Tryjanowskim z Katedry Zoologii UPP oraz dr. n. med. Sławomirem Murawcem, lekarzem psychiatrą i psychoterapeutą.*

Czym jest ornitologia terapeutyczna? Czy to nowe pojęcie?

P.T.: Najkrócej mówiąc, próba zrozumienia tego, jak obserwacje ptaków, także – a może nawet przede wszystkim – takie na poziomie amatorskim, wpływają na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Nigdy wcześniej nie spotkał się z tym określeniem. Sami propagowaliśmy ptakoterapię, ale pojęcie **ornitologia terapeutyczna** ma w zamyśle wskazywać, że chodzi o poważniejsze, naukowe zrozumienie relacji ptaki – zdrowie ludzkie.

S.M.: Dodam, że zarówno naukowe, jak i praktyczne, czyli w języku medycznym uwzględniające także zastosowanie kliniczne. Psychiatria stoi obecnie przed olbrzymimi wyzwaniami związanymi z zagrożeniami klimatycznymi, pandemią, migracjami, przemianami cywilizacyjnymi i społecznymi. Nowe wyzwania będą wymagać poszukiwania nowych metod oferowania pomocy – albo nawet je wymuszać. Obserwuję obecnie bardzo silny trend do stosowania w psychiatrii specjalnych aplikacji na smartfony, wirtualnej rzeczywistości, narzędzi teleinformatycznych i wszelkich nowych technologii. Ale jest też inny trend, który chcielibyśmy obaj inicjować i wzmacniać. Chodzi

o działania na rzecz interwencji profilaktycznych i terapeutycznych opartych na kontakcie z naturą, oparte przede wszystkim na obserwacji ptaków.

Skąd pomysł na taką tematykę książki i badań? Czy psychiatria i obserwacja ptaków mają ze sobą wiele wspólnego?

P.T.: Pomysł trochę kiełkował, czy może używając nomenklatury bliższej ptakom – wykluwał się. To efekt zarówno przeczytanych lektur, własnych prac badawczych, jak i fascynacji światem ptaków.

S.M.: U mnie wykuł się on podczas wielogodzinnego przebywania w terenie i fotografowania ptaków. Najpierw pomyślałem, że angażuje mnie to podobnie jak praca zawodowa. To doprowadziło do refleksji, że istnieją podobieństwa między obserwowaniem ptaków a praktyką psychoterapii.

Dla kogo jest ta książka? Czy to publikacja specjalistyczna?

P.T.: Tytuł rzeczywiście brzmi może nieco specjalistycznie, ale jest i podtytuł: *Ptaki – Zdrowie – Psychika* i on już w mniej naukowy sposób podpowiada, czego można spodziewać się po książce. Tak naprawdę to zbiór esejów, ale z mocną naukową podbudową, wyjaśniający



Piotr Tryjanowski – prof. dr hab., pracownik Wydziału Medycyny Weterynaryjnej i Nauk o Zwierzętach Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. Autor wielu artykułów naukowych i popularnych poświęconych ptakom, a także książek – opublikował m.in. *Rozum z ptakami odlatuje*, *Wino i ptaki*, *Ptaki krajobrazu rolniczego*. Popularyzator ptakoterapii. Ptaki obserwuje od ponad 40 lat, a ludzi jeszcze dłużej. Entuzjasta win Europy Środkowej, serów, tradycyjnego pasterstwa i chorału gregoriańskiego.



Sławomir Murawiec – dr n. med., lekarz psychiatra, psychoterapeuta. Prywatnie miłośnik i popularyzator obserwacji ptaków. Członek Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego i rzecznik prasowy tej instytucji. Ostatnio opublikował książkę *Farmakoterapia w psychiatrii ambulatoryjnej*. Redaktor naczelny kwartalnika „Psychiatra”. Laureat nagród „Zasłużony dla Psychiatrii” i Nagrody Aureliusza w kategorii „Postać”. Pracuje w Poliklinice Provita w Warszawie.

związki między naszym zdrowiem a przyrodą. Oznacza to, że potencjalnie książka skierowana jest do osób otwartych na relacje z przyrodą, przede wszystkim z ptakami, ale nie do zawodowych ornitologów. Ptasi profesjonalści mogą dowiedzieć się z niej wielu nowych rzeczy, ale pisząc, myśleliśmy raczej o lekarzach – głównie psychiatrach, ale także o lekarzach weterynarii, terapeutach, nauczycielach i rodzicach. Nie stawiamy barier w znajomości ptaków, doceniamy za to otwartość i chęć poznawania świata.

S.M.: Moim zdaniem to książka dla wszystkich. Pisaliśmy ją na kilku poziomach – zarówno naukowym, jak i wynikającym z doświadczeń zdobytych podczas obserwacji ptaków i ludzi, ale także na poziomie esejów, skojarzeń, myśli, refleksji. Jest to książka również dla tych, którzy obserwują ptaki, ale może jeszcze nie bardzo wiedzą dlaczego. Po prostu to lubią, to ich wciąga. Może trochę pokierować poznawaniem samego siebie.

Czy możemy nieco uchylić rąbka tajemnicy co do głównych zaleceń podawanych w książce?

S.M.: Całkiem niedawno, w listopadzie 2020 r., opowiadałem o naszej książce na sympozjum Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Prelekcja była skierowana do psychiatrów i innych profesjonalistów zajmujących się ochroną zdrowia psychicznego. Podejmowana przez nas tematyka to nowość w psy-

chiatrui, a wystąpienia poprzedzające moją prezentację dotyczyły zastosowania psychoterapii i farmakoterapii. Aktualnie najważniejsze jest przekazanie profesjonalistom informacji, że poza metodami klasycznymi można stosować jeszcze inne formy pomocy. Myślę, że w kolejnym etapie właśnie te zalecenia z naszej książki warto byłoby wcielić w życie, zarówno w profilaktyce, jak i w leczeniu.

P.T.: Zalecenia można uporządkować: od tych najprostszych, by po prostu wyjść w teren i przyglądać się ptakom, po zalecenia gatunkowe – na przykład wsłuchiwanie się w głos kukułki czy odtwarzanie specjalnych utworów muzycznych wykorzystujących ptasie motywy. Tak, nasza książka to zdecydowane *novum*, podejście eksperymentalne. Nie znaleźliśmy dotychczas, także w literaturze światowej (!), podobnego podejścia. Trochę niepokoimy się, jak zostanie odebrana, ale liczymy także na komentarze i uwagi.

Czy jest ptak, który w sposób szczególny może wpływać na ludzką psychikę?

S.M.: Tak. Ten ptak przed nami, ten za oknem, ten, którego możemy dostrzec. A jeszcze lepiej usłyszeć. A już zupełnie wspaniale – rozpoznać. A więc właśnie wróbel i mazurek. Bogatka i modraszka. Mamy tu rozpoznawanie gatunków, czyli łatwo dostępną satysfakcję i przyjemność.

P.T.: Powiedziałbym, że dla każdego coś dobrego. Osobiście za ptaki, przy obserwacji których wypoczywam, uwa-

żam dzierzby, a szczególnie srokosza. Może to przez ten siwy, zadziorny charakter, nieco przypominający początki procesu starzenia się? To gatunek na moje oko senioralny, zresztą zdołał on rozdział poświęcony seniorom. Gdybym jednak miał wskazać gatunek, który spotkać można niemal na całym świecie, w wielu miejscach po prostu zawleczony przez człowieka, to wróbel domowy. Oj, wróble mają w sobie coś czupurnego, a jednocześnie wspaniale relaksującego. Podejmują wyzwania, pokonują trudności, są po prostu świetne.

Obecnie depresja zajmuje czwarte miejsce na liście najpoważniejszych problemów zdrowotnych świata, a pandemia jeszcze pogłębia ten problem. Czy ptaki mogą pomóc w walce z depresją?

P.T.: Mogą i pewnie zaraz więcej opowie o tym Kolega. Z perspektywy ornitologicznej chcę jednak podkreślić – nie ignoruj choroby, a jeśli to konieczne, udaj się do specjalisty. Obserwacje ptaków nie zastąpią kontaktu z lekarzem.

S.M.: Dokładnie tak. Psychiatrzy i psychoterapeuci dysponują skutecznymi metodami leczenia depresji. Tu dokonam ważnego rozróżnienia: obserwacja ptaków nie leczy depresji, ale nastrój u osób obserwujących ptaki i mających kontakt z naturą może się poprawiać. Podobnie jest z lękiem, a także z tak zwanymi funkcjami poznawczymi, czyli koncentracją uwagi i pamięcią. Nikt przytomny nie będzie leczył choroby Alzheimera obserwacją ptaków. Jednak funkcje poznawcze u osób z ich pogorszeniem w przebiegu depresji, zaburzeń lękowych czy związanych ze stresem dzięki takiej aktywności mogą się poprawiać. Dużo piszemy o tym w książce. I jeszcze jedno ważne wskazanie: w psychiatrii funkcjonuje pojęcie leczenia wspomagającego. Tak jak powiedziałem, depresję leczymy przede wszystkim lekami i psychoterapią, ale leczeniem wspomagającym może być wysiłek fizyczny, kontakt z naturą, obserwacja ptaków. Dzięki takim aktywnościom poprawa może być szybsza, pełniejsza i oby bardziej trwała.

PYTANIA ZADAWAŁA **Iwona Cieślík**